Thanh Long - Theo Pháp Luật & Bạn Đọc | 21:20 08/08/2021

# Béo như thế nào là béo khỏe, béo tốt? Như thế nào là béo xấu và dễ mắc bệnh?

BÁO NÓI - 6:32

**Một số nghiên cứu cho thấy những người hơi béo có thể chống chọi với bệnh ung thư tốt hơn cả người bình thường.**

Có thể bạn cũng đang mắc phải một sai lầm giống với nhiều các bác sĩ: Khi nhìn thấy một người béo, mặc định trong đầu bạn nghĩ rằng họ nên giảm béo, vì đã béo thì đồng nghĩa với không tốt cho sức khỏe.

Trong đa số các bản hướng dẫn y tế, tình trạng thừa cân và béo phì cũng được coi là một yếu tố làm tăng nguy cơ mắc hội chứng chuyển hóa, bệnh tiểu đường, tim mạch và thậm chí ung thư. Trong đại dịch COVID-19, người béo phì được xếp vào nhóm dễ tiến triển nặng và có nguy cơ tử vong cao hơn.

*Có những người béo nhưng vẫn rất khỏe mạnh.*

Tuy nhiên, sự thật là không phải người béo nào cũng mắc hội chứng chuyển hóa và các bệnh kể trên. Có nhiều trường hợp, những người béo thậm chí còn sống lâu và sống

khỏe hơn cả người gầy. Các nhà khoa học gọi những người béo này bằng thuật ngữ "*Metabolically Healthy Obesity – MHO*" hay béo phì lành mạnh về mặt chuyển hóa.

Vậy điểm khác nhau giữa những người "*béo khỏe béo đẹp*" với những người béo phì bệnh lý là gì?

## Có những người béo khỏe, có những người béo bệnh

Thông thường, để xác định một người thừa cân, béo phì, các bác sĩ sẽ dùng một phép tính được gọi là Chỉ số khối cơ thể (BMI - Body Mass Index). BMI được tính đơn bằng cách chia trọng lượng cơ thể (tính bằng kg) cho bình phương chiều cao (tính bằng mét).

Nếu kết quả cho ra từ 18,5-25, bạn được coi là có cơ thể cân đối. BMI trên 25 được tính là thừa cân và trên 30, bạn sẽ rơi vào nhóm béo phì. Một nghiên cứu trên tạp chí Obesity Science and Practice theo dõi gần 3 triệu người béo phì trong 11 năm cho thấy những người có chỉ số BMI từ 30 trở lên có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường type 2 gấp 5 lần so với người bình thường.

Những người siêu béo, có BMI từ 40-45 thậm chí có nguy cơ cao gấp 12 lần. Cùng với đó, béo phì cũng thường đi kèm với các bệnh tim mạch, đột quỵ, ngưng thở khi ngủ, một số bệnh ung thư và bệnh xương khớp.

*Cách tính chỉ số BMI ở nam giới và nữ giới.*

Nhưng thực tế cũng cho thấy nhiều người có chỉ số BMI trên 30 nhưng vẫn có sức khỏe tốt, mức đường huyết và cholesterol trong máu khỏe mạnh. Ngược lại, những người

trông có vẻ gầy thì lại mắc đủ số bệnh kể trên.

Antonio Vidal-Puig, một nhà nghiên cứu bệnh chuyển hóa tại Đại học Cambridge cho biết: "*Khi bạn bước vào một phòng khám béo phì, bạn có thể gặp những người nặng 120 kg, thậm chí 140 kg. Một vài người trong số họ sẽ bị mắc một căn bệnh nào đó, nhưng một vài người khác thì không*".

Ngược lại, có những bệnh nhân chỉ mới nặng 70-80 kg nhưng đã bị kháng insulin và mắc tiểu đường. Xu hướng này cũng khác nhau theo từng chủng tộc. Ví dụ những người sống ở Nam Á thì thường bị mắc bệnh tiểu đường ngay cả khi chỉ số BMI của họ không cao.

## Phân biệt béo khỏe và béo bệnh như thế nào?

Philipp Scherer là một nhà nghiên cứu bệnh tiểu đường tại Trung tâm Y tế Đại học Texas. Ở đây, ông có nuôi hai đàn chuột béo phì nặng khoảng 130 gam, nếu tính trên kích thước, chúng có thể tương đương với những người béo phì nặng trên 270 kg.

Điểm đặc biệt là một nhóm chuột của Scherer dù béo nhưng chúng hoàn toàn khỏe mạnh. Những con chuột này có nồng độ cholesterol và đường huyết bình thường, không phát triển bệnh chuyển hóa như tiểu đường type 2. Đặc điểm phân biệt nhóm chuột khỏe với nhóm còn lại là phần lớn mỡ cơ thể của chúng được tích trữ dưới da.

*Những con chuột béo phì của Philipp Scherer có thể nặng gấp 5 lần chuột bình thường, tương đương một người nặng hơn 270 kg nhưng vẫn khỏe mạnh và không mắc bệnh.*

Nhóm chuột có mỡ tích trữ chủ yếu xung quanh nội tạng hoặc nằm sâu trong ổ bụng lại dễ mắc các bệnh chuyển hóa hơn. Đó là bởi chất béo nội tạng có thể tạo ra các phân tử gây viêm, ảnh hưởng đến hoạt động của gan, tuyến tụy và nhiều cơ quan khác khi chúng có mặt trong đó.

Mô hình này cũng được các bác sĩ quan sát thấy trên người. Những người béo khỏe thường tích mỡ nhiều ở vùng dưới da đùi, cánh tay và lưng. Mỡ dưới da thậm chí còn có tác dụng tốt, là nơi lưu trữ năng lượng, đóng vai trò như một lớp đệm bảo vệ cơ và xương.

Một số bằng chứng khoa học cho thấy những bệnh nhân suy tim và ung thư hơi béo một chút, những người có mỡ dưới da sẽ khỏe hơn so với những bệnh nhân mắc cùng căn

bệnh nhưng gầy. Họ có tỷ lệ sống sót cao hơn khi phải đối mặt với bệnh hiểm nghèo do tích trữ được nhiều năng lượng hơn để chiến đấu với bệnh tật.

"*Chất béo trong cơ thể là bạn của chúng ta và chúng ta cần nó*", Scherer nói. "*Nếu bạn không có mô mỡ, bạn thực sự sẽ gặp rắc rối lớn*".

*Những người tích mỡ nội tạng (bên trái) dễ bị viêm và mắc bệnh chuyển hóa so với người tích mỡ dưới da (bên phải), bất chấp họ béo hay gầy.*

Mỡ dưới da cũng đóng vai trò như một vùng đệm an toàn: Bởi nếu không có chúng, toàn bộ mỡ dư thừa trong cơ thể sẽ đi vào nội tạng và biến bạn trở thành những người béo không lành mạnh, nghĩa là béo và dễ bị mắc bệnh.

Nhiều người không thể tích tụ mỡ dưới da, nhìn bề ngoài thì có vẻ gầy, nhưng họ lại có mỡ nội tạng và phát triển các bệnh như tiểu đường và gan nhiễm mỡ. Ngược lại, những người béo mà khỏe mạnh được các nhà khoa học gọi là "*Metabolically Healthy Obesity – MHO*" hay béo phì lành mạnh về mặt chuyển hóa.

## Làm thế nào để biết chính xác bạn đang béo khỏe?

Các nhà khoa học cho biết, tùy vào nhóm dân số mà có thể có từ 6-60% những người được goi là béo phì lành mạnh. Phụ nữ trẻ tuổi và có chỉ số BMI dưới 35 thường thuộc vào nhóm MHO này.

Bạn cũng có thể được xác định là béo phì lành mạnh nếu sở hữu chỉ số BMI trên 30, nhưng có không quá 2/5 đặc điểm của hội chứng chuyển hóa bao gồm: (1) vòng eo lớn, (2) huyết áp cao, (3) cholesterol tốt HDL thấp, (4) triglyceride cao, (5) đường huyết cao.

Một mô hình khác để đánh giá người béo khỏe mạnh là những người có huyết áp tâm thu dưới 130 và không cần dùng thuốc, không mắc bệnh tiểu đường và tỷ lệ vòng eo trên vòng hông nhỏ hơn 0,95 đối với phụ nữ và nhỏ hơn 1,03 đối với nam giới.

*Phụ nữ trẻ tuổi và có chỉ số BMI dưới 35 thường thuộc vào nhóm béo khỏe MHO.*

Thống kê cho thấy khoảng 40% nhóm thuần tập ở Mỹ và 20% nhóm thuần tập ở Anh đáp ứng được với các tiêu chí của MHO. Nghiên cứu theo dõi suốt 14 năm qua cho thấy họ dường như không có nguy cơ tử vong vì bệnh tim mạch, đột quỵ, tiểu đường hoặc các nguyên nhân liên quan đến béo phì, thừa cân khác.

Do đó, các nhà nghiên cứu như Vidal-Puig nghĩ rằng chỉ số BMI bây giờ đã không thể đại diện cho sức khỏe của một người được nữa. Ngay cả vẻ bề ngoài của họ cũng vậy. Những người béo chưa chắc đã dễ mắc bệnh và những người gầy chưa chắc đã khỏe mạnh hơn.

"*Chất béo không quyết định toàn bộ câu chuyện*", Vidal-Puig cho biết. *"Đó là những gì mà tôi đang nói với mọi người và muốn họ hiểu".*

Tham khảo Science

## Bill Gates béo lên trông thấy hậu ly hôn

Link bài gốc

https://phapluat.suckhoedoisong.vn/beo-nhu-the-nao-la-beo-khoe-beo-tot-nhu-the-nao-la-beo-xau-va-de-mac-benh-162210808211947892.htm

Lấy link

Theo Pháp luật & Bạn đọc Copy link

**TỪ KHÓA** UMD | BÉO | BÉO KHỎE | GIẢM BÉO | THỪA CÂN | BÉO PHÌ

Tin liên quan

**Bill Gates béo lên trông thấy hậu ly hôn**

**Sợ bị bạn diễn lép vế, "Star-Lord" hờn dỗi yêu cầu "Thor" ngừng tập gym để béo ú trở lại**

**Tìm ra bí mật của những người 'ăn bao nhiêu cũng không béo'**

**Nghiên cứu cho thấy người béo phì có thể "chết đuối" trong chính chất béo của họ**

**Hiểu về phẫu thuật giảm béo: phương pháp cứu cánh cho những người thừa cân quá độ**

Tin mới nhất | Cùng chuyên mục

Mobile - 76 ngày trước
**Game thủ đứng ngồi không yên khi ROG Phone 5 đã về Việt Nam**

Khám phá - 77 ngày trước
**Tại sao mèo có thể ngã từ tầng 32 xuống đất mà vẫn sống sót?**

Apps/Games - 77 ngày trước
**Trải nghiệm tính năng tiện ích để tìm Thợ trên ứng dụng Odd Job**

Mobile - 77 ngày trước
**Đây là thiết kế hoàn thiện của iPhone 13 Pro**

Tin ICT - 77 ngày trước
**Elon Musk gọi công nghệ Lidar là trò lừa đảo, nhưng giờ Tesla lại đang thử nghiệm nó trên xe của mình**

**GenK**
Chịu trách nhiệm quản lý nội dung:
Bà Nguyễn Bích Minh
© Copyright 2010 - 2021 - Công ty Cổ phần VCCorp
Tầng 17, 19, 20, 21 Toà nhà Center Building - Hapulico Complex, Số 1 Nguyễn Huy Tưởng, Thanh Xuân, Hà Nội.
Điện thoại: 024.39743410, máy lẻ 300. Email: info@genk.vn
Hỗ trợ quảng cáo: 0942.86.11.33
Trang tin điện tử trên internet: Giấy phép số 460/GP-TTĐT do Sở Thông tin và Truyền thông Hà Nội cấp ngày 03/02/2016

**Xem bản Desktop**